

Hyldebærsaft



2 kg hyldebær
1 liter vand
750 g økologisk rørsukker *)
Saft af 1 økologisk citron
1 fl Atamon

Hvis du ikke har en saftkoger, kan du koge saften således.

Hæld bærrene i en gryde sammen med vandet. Når bærrene brister har det hele kogt længe nok, og kan tages fra komfuret.

Si herefter saften og bærrene gennem et klæde fx et aflagt viskestykke der er lagt i et dørslag. Hæld den siet saft tilbage i en rengjort gryde, og tilsæt sukker og citronsaft. Kog op igen til al sukkeret er opløst og overskydende skum fjernes og der tilsættes ½ låg Atamon per liter saft.

Det er bedst at fryse ned i plastflasker, men du kan også hælde på patentflasker, der er skoldet og skyllet i Atamon.

Den færdige ekstrakt kan fortyndes efter behov alt efter smagsstyrke. Smagen er ikke bare rigtig god, den er også super sund. Serveres kold i rødvinsglas.

Note: Hyldebærsaft styrker dit immunforsvar og holder virus på behørig afstand.

Tips: *) I stedet for rørsukker anvender jeg hjemmelavet hybensirup. Til 1 liter saft anvendes 3 dl hybensirup samt 3 spsk brun farin.

Kilde: Hans-Henrik Topp, inspireret af blomsterhaven.dk

13.09.2013